Kun triceps

Begynder | 3 min | 29 Kcal

1		**Triceps-ekstension med håndvægt** Håndvægt	**40** Sek
	Pause		**20 Sek**
2		**Tricep bench dips** Træningsbænk / Stol	**40** Sek
	Pause		**20 Sek**
3		**Triceps Kickbacks** Håndvægt	**40** Sek
	Pause		**20 Sek**
4		**Triceps kickback på bænk** Træningsbænk / Stol	**20** Sek

Armify

Dette er træningen som PDF. I appen oplever du den fulde oplevelse.

Her har du den tekniske struktur. I appen finder du en rigere og mere dynamisk oplevelse.

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.